

Passion Padel

Mit 18 Millionen aktiven Spielern ist Padel aktuell die Wachstumssportart Nummer eins in Europa. Was macht die Mischung aus Tennis, Badminton und Squash so besonders? Ein Vormittag auf dem Platz



Von Linus Freymark und Franziska Peer

Starnberg – Ob das gut geht? In der Theorie klingt es eben noch ganz leicht: Mit dem Schläger nach hinten. Dann nach vorne. Kleine Bewegungen. Ruhe. Präzision. Kontrolle. Kein Problem – zumindest theoretisch. Aber jetzt fliegt der Ball auf einen zu. Die Ruhe ist weg, die Kontrolle war nie da. Woher soll sie auch kommen? Es ist schließlich das erste Mal, dass man diesen etwas seltsam anmutenden Schläger in der Hand hält. Das erste Mal auf einer Padel-Anlage. In einem Käfig aus Glas- und Drahtgitterelementen. Und jetzt kommt der erste Ball auf einen zu.

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, WOH!

SZ-Reporterinnen und -Reporter testen ausgefallene Sportarten

Der Padel-Court ist ein Spielfeld von zehn Metern Breite und 20 Metern Länge. Ein Netz in der Mitte des Platzes trennt die beiden Spielseiten. Drei bis vier Meter hohe Wände umgeben das Feld, die wie beim Squash in den Ballwechsel einbezogen werden dürfen. Der Bodenbelag besteht aus Kunstrasen, welcher zusätzlich mit feinem Quarzsand ausgestreut wird. Der Schläger ist nicht bespannt, sondern besteht aus Kunststoff beziehungsweise Kohlefasern. Zur Reduktion des Luftwiderstands befinden sich auf der Fläche Löcher. Der Spielball ist einem Tennisball ähnlich, besitzt jedoch weniger Luftdruck. Die Zählweise ist die gleiche wie beim Tennis. Es wird immer zu viert gespielt.

„Ja super!“ Der erste Ball ist tatsächlich über das Netz geflogen und Trainer Alberto de Vicente y Chico ist begeistert. Alberto, wie er sich auf dem Platz ganz leger nennen lässt, ist einer dieser Typen, bei denen man sich fragt, was sie eigentlich im Winter so treiben, weil man sie sich nur im

Sommer vorstellen kann: Käppi, Sonnenbrille und eine Haut, deren Bräune so manchen sowieso schon bleichen Mitteleuropäer vor Neid weiter erblassen lässt. „Summer Mood On“ steht auf seinem T-Shirt, passend zum ersten sonnigen Tag des Jahres. Seine Begeisterung für den Sport steckt an. Geduldig demonstriert er die Schlägerhaltung. Die Schlägerkante soll in Verlängerung des Unterarms stehen, das Handgelenk dabei locker, quasi wie einen Hammer. „Kontinental“ heißt diese Griffposition, ideal für Anfänger. Obwohl der Griff des Schlägers verhältnismäßig kurz ist, gibt es Unterschiede, wo man den Schläger hält. „Vorne hat man mehr Kontrolle, hinten mehr Kraft.“ Die wichtigste Grundregel hat Alberto einem direkt zu Beginn eingetrichtert: den Ball nicht blind übers Netz oder an die Wand zu dreschen. „Führen ist genau das richtige Wort.“

Schlagbewegungen wie beim Tennis lösen bei Alberto Unruhe aus. Knickt man das Handgelenk ab wie beim Badminton,

Schreie des Entsetzens, auch wenn der Ball für den Gegner unerreichbar auf der anderen Seite landet. „Toller Schlag!“, ruft Alberto dann. „Aber technisch fatal!“ Gleichzeitig freut er sich bei jedem Ball, bei dem die Technik stimmt: „Irre!“ oder „super!“, heißt es dann. Es ist nicht ganz klar, ob es an der Sportart, am Trainer oder an beidem liegt. Aber: Bei Padel hat man das Gefühl, dass sich die Grundlagen relativ schnell erlernen lassen. Und vielleicht ist das ein Grund dafür, weshalb die Sportart gerade einen beispiellosen Boom erlebt.

Dabei ist Padel eigentlich nichts Neues, sondern wurde in den 1960er-Jahren in Mexiko erfunden. Von Südamerika kam es nach Europa. In Spanien ist Padel Volkssport mit rund 20.000 Plätzen. Deutschland holt mit inzwischen über 300 Courts langsam auf. Der Deutsche Padel-Verband organisiert inzwischen auch eine Bundesliga. Während Tennisvereine über Mitgliederverluste klagen, werden zahlreiche Tennisplätze zu Padel-Plätzen umfunktioniert.



Trainer Alberto de Vicente y Chico weiß, wie Padel-Tennis funktioniert. Schlagbewegungen wie beim Tennis lösen bei ihm Unruhe aus. Und auch, wenn die SZ-Reporter Franziska Peer und Linus Freymark das Handgelenk wie beim Badminton abknicken, schüttelt er den Kopf: Beim Padel-Tennis gilt es, den Ball über das Netz zu „führen“.

FOTOS: ARLET ULFERS

Auch aus ökonomischen Gründen lohnt sich der Umbau: Auf der Fläche eines Tennisplatzes können mindestens zwei Padel-Courts gebaut werden.

Nach einer halben Stunde auf der Anlage wird es Zeit für die ersten Angriffsbälle. Nicht umsonst hat man die letzten Bälle zu Alberto zurückgespielt, jetzt aber wäre der erste Punkt schön. Also: Der Ball kommt, springt auf, der Schläger geht leicht nach hinten. Schlag mit der Vorhand – und zack, ist der Ball perfekt in die Ecke geführt. Wenn das nicht für einen spanischen Begeisterungsanfall sorgt. „Der war super!“, ruft Alberto. „aber ich bitte um etwas Eleganz!“ Alberto stoppt das Zuspiel und hipft über das Netz auf die andere Seite: „Nicht wie Roboter bewegen. Etwas in die Knie, leicht nach vorne beugen. Locker!“

Aha, entscheidend ist neben der richtigen Technik also auch die Beinarbeit. Vor lauter Konzentration auf den perfekten Schlag vergisst man schnell die restlichen Teile des Körpers. Das Padel-Spielfeld ist

kleiner als ein Tennisfeld. Das heißt, die Laufwege sind deutlich kürzer. Allerdings müssen die Laufwege zum Ball schneller zurückgelegt werden, was eine gewisse dynamische Körperhaltung erfordert.

Die Stunde mit Alberto neigt sich dem Ende zu, Zeit für ein paar Aufschläge. „Irre!“ lautet Albertos Fazit nach den ersten Versuchen. „Aber viel zu stark!“ Anders als beim Tennis schlägt man nicht von oben, sondern unterhalb der Hüfte auf. Soll so viel leichter zu erlernen sein. Und wieder gilt hier, den Ball über das Netz zu „führen“. Somit benötigt die Angabe weniger Kraft und ist schulterschonen als beim Tennis.

Alberto, der aus Madrid stammt, hat jahrelang Tennis gespielt und ist dann zu Padel gewechselt. Heute bedeutet ihm die Sportart viel. „Der soziale Aspekt ist für mich das Schönste.“ Da immer im Doppel gespielt wird, herrscht auf dem Platz eine rege Kommunikation zwischen den Spielern. Das Allerwichtigste aber ist für Alberto: „Es macht einfach so viel Spaß.“